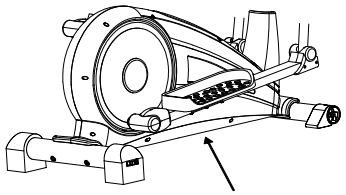
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUALE UTENTE

N. modello: PFIVEL85712.1
N. di serie _____



Targhetta del numero di serie

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

In caso di domande o se si riscontrano componenti mancanti, contattare:

Italia:
Tel.: 848 35 00 28

Sito Web: www.iconsupport.eu

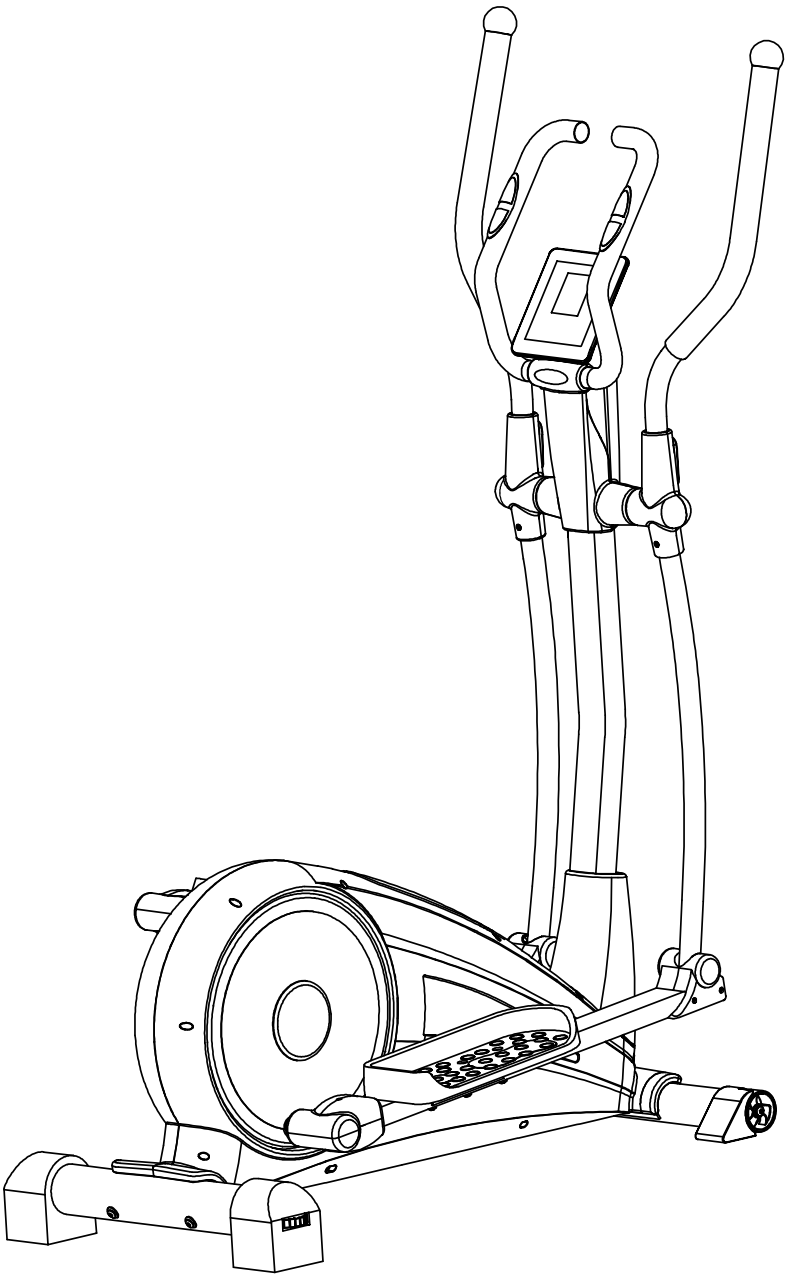
E-mail Regno Unito:
csuk@iconeurope.com

Per conoscere il nostro indirizzo postale e gli orari di apertura, leggere le informazioni riportate sulla garanzia

⚠ **REGISTRATE i vostri dati online su www.iconsupport.eu per convalidare la garanzia del prodotto da voi acquistato**

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.



Visitate il nostro sito web
www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE 4
MONTAGGIO. 5
COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE. 9
MODALITÀ DI UTILIZZO. 10
FUNZIONI DELLA CONSOLE 11
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI. 14
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO. 15
SCHEMI ESPLOSI. 16
ELENCO DEI PEZZI. 18
NOTE. 19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO . . . . . Ultima pagina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare l'attrezzo unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza l'attrezzo sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare l'attrezzo su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro l'attrezzo e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.

8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa l'attrezzo.

11. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.

12. L'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.

13. Tenere la schiena diritta quando si utilizza l'attrezzo; non inarcare la schiena.

14. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

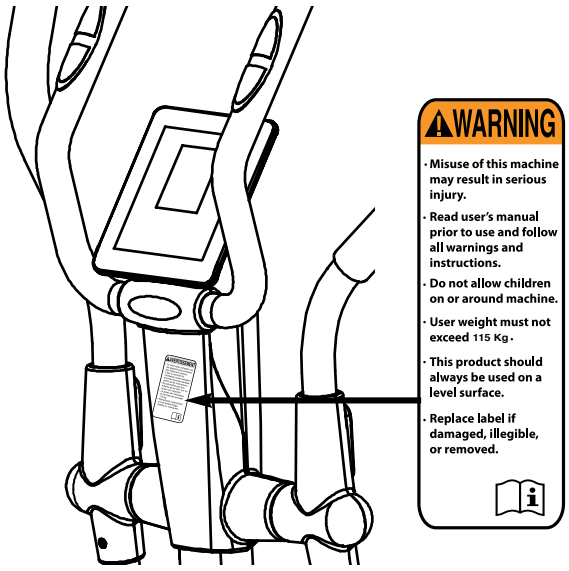
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato ProForm Elipse Slide 6.0. L'ellittica offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'ellittica. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è PFIVEL85712.1 e l'ubicazione della targhetta con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.
Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

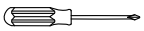
UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della targhetta con le avvertenze. In caso di targhetta assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la targhetta nel punto indicato.
Nota: è possibile che le targhette non siano illustrate nelle dimensioni reali.

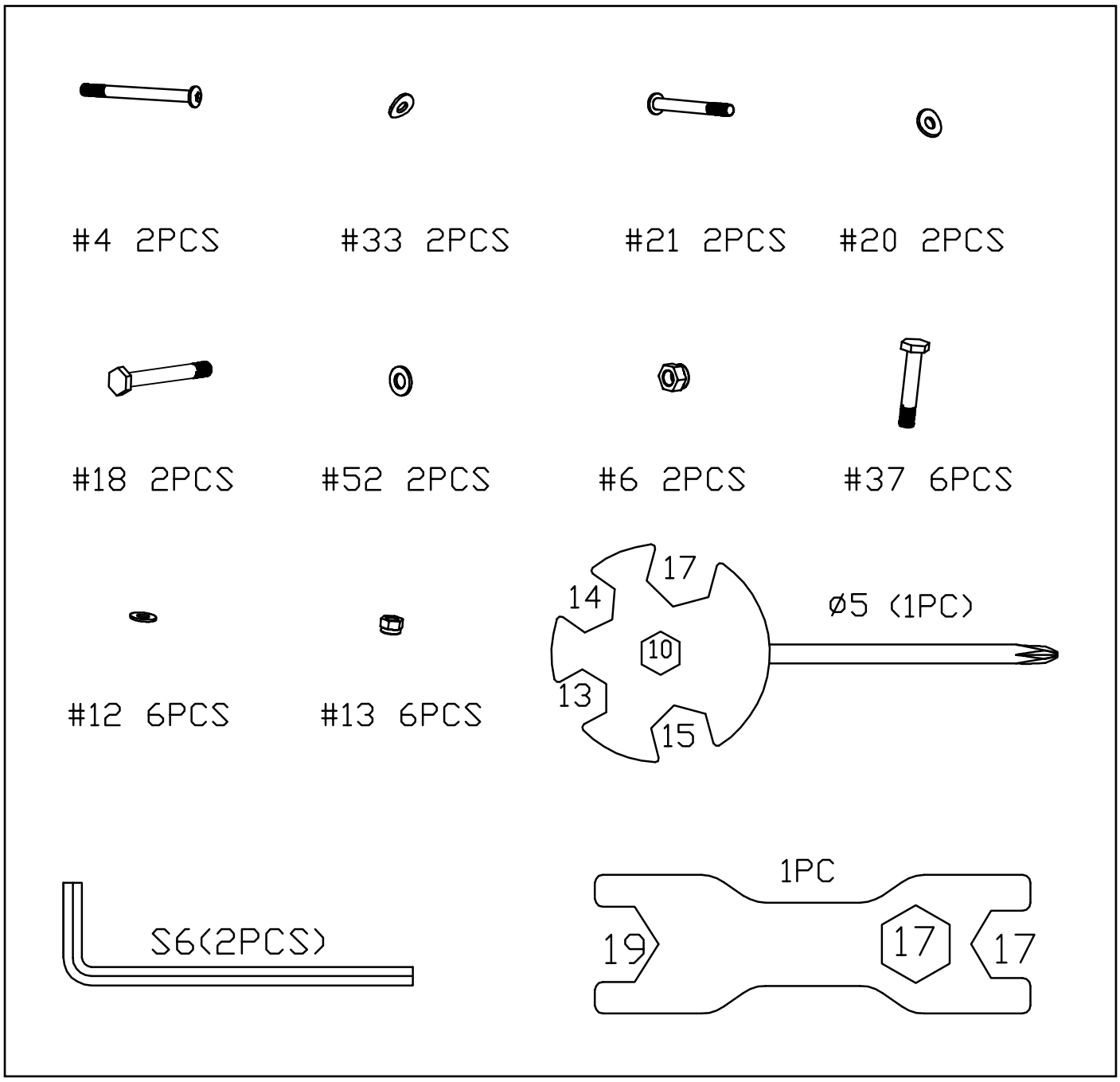

WARNING
· Misuse of this machine may result in serious injury.
· Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
· Do not allow children on or around machine.
· User weight must not exceed 115 Kg.
· This product should always be used on a level surface.
· Replace label if damaged, illegible, or removed.

MONTAGGIO

Per il montaggio sono necessarie due persone. Collocare tutti i componenti dell'ellittica in un'area libera e rimuovere gli imballaggi. Non eliminare gli imballaggi finché il montaggio non è completato.

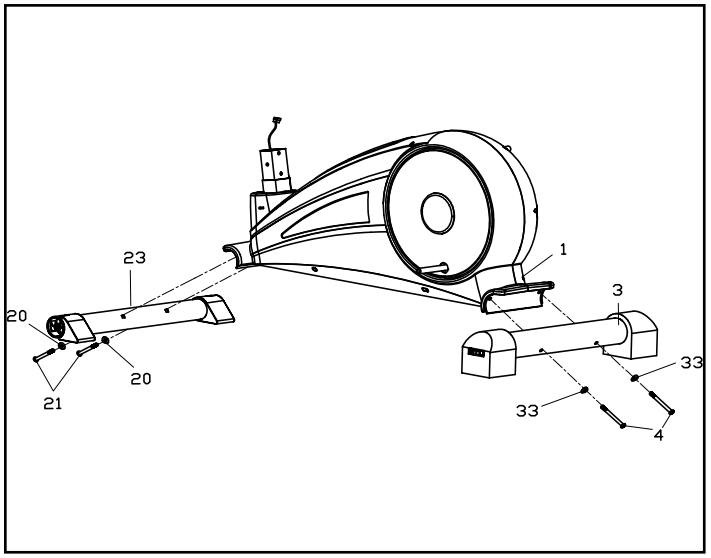
Oltre agli strumenti inclusi, per il montaggio è necessario un cacciavite a croce  e una chiave inglese.

Man mano che si monta l'ellittica, consultare i disegni riportati di seguito per identificare i componenti di piccole dimensioni. Il numero tra parentesi al di sotto di ogni disegno corrisponde al numero di riferimento del componente incluso nell'ELENCO DEI PEZZI nelle ultime pagine del manuale. L'altro numero indicato corrisponde alla quantità di pezzi identici necessari per il montaggio. Nota: se un componente non è incluso nel kit dei pezzi di montaggio, controllare se sia stato premontato.



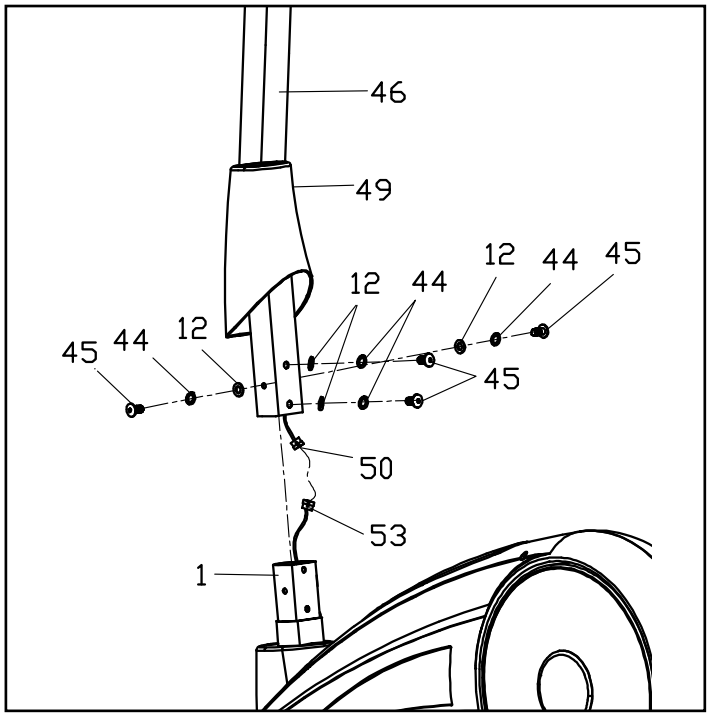
PUNTO 1

1. Serrare il tubo inferiore anteriore (23) al telaio principale (1) con viti a brugola (21) e rondelle (20).
2. Serrare il tubo inferiore posteriore (3) al telaio principale (1) con viti a brugola (4) e rondelle (33).



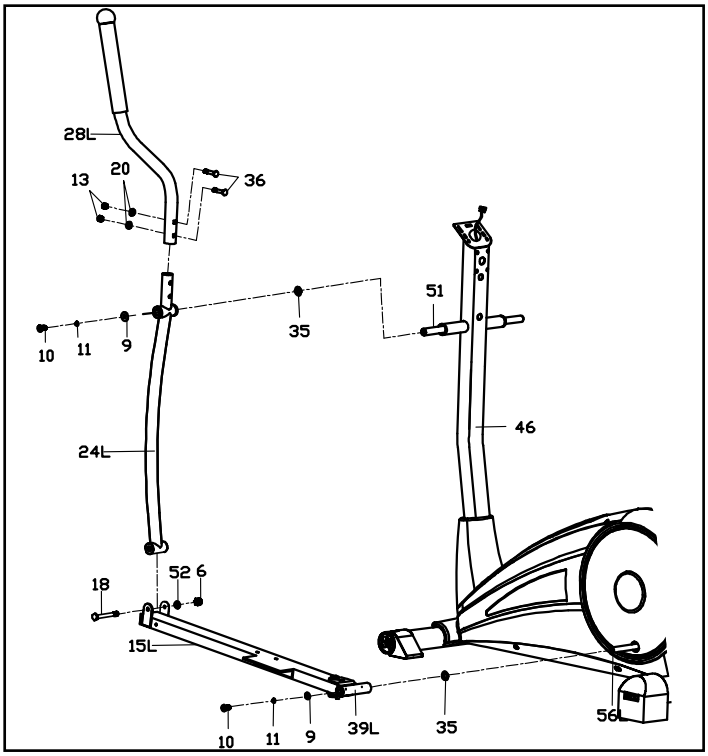
PUNTO 2

Innanzitutto coprire con la protezione (49) il manubrio (46). Quindi collegare il cavo di collegamento (50) al cavo sensore (53), e in ultimo serrare il manubrio (46) al telaio principale (1) la vite a brugola (45), la rondella a molla D8 (44), la rondella piatta (12).



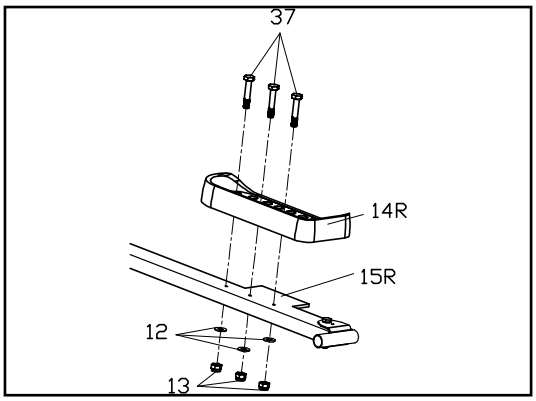
PUNTO 3

1. Fissare i tubi oscillanti sinistro e destro (24L/R) all'albero (51) sul montante del manubrio (46) con vite a brugola (10), rondella a molla (11) rondella a D (9) e rondelle ondulate (35), senza stringere.
2. Fissare il raccordo a tubo per pedale sinistro e destro (39) alla pedivella sinistra e destra L/R (56L/R) con vite a brugola (10), rondella a molla (11) rondella a D (9) e rondella ondulata (35), senza stringere.
3. Collegare il tubo oscillante (24L/R) e il supporto pedale (15L/R) con un bullone (18), una rondella piatta (52), e un dado di nylon (6). Quindi serrare la vite a brugola (10) e il bullone (18).
4. Collegare il manubrio sinistro e destro (28L/R) al tubo oscillante sinistro e destro (24L/R) con una vite a testa tonda (36), una rondella (20) e un dado di nylon (13).



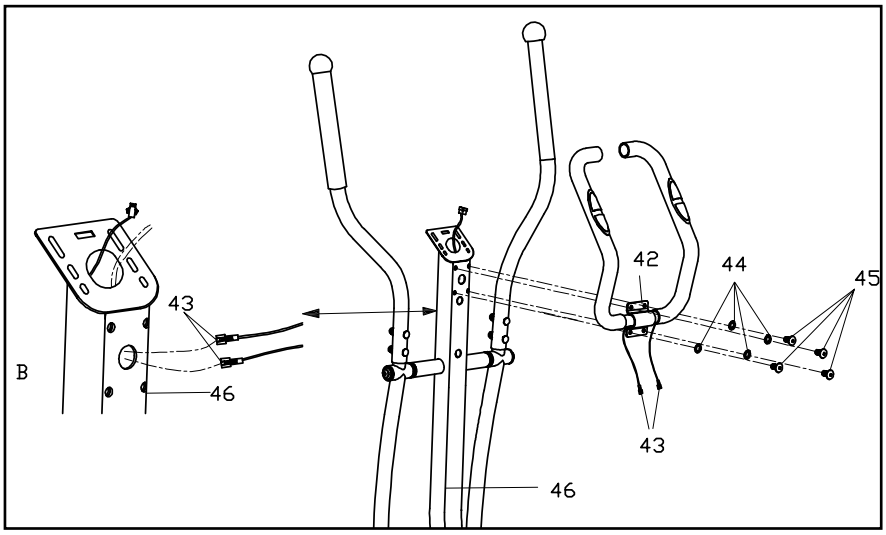
PUNTO 4

Fissare i pedali sinistro e destro (14L/R) ai rispettivi supporti (15L/R) con un bullone a testa esagonale M8x45 (37), una rondella (12) e un dado di nylon M8 (13).



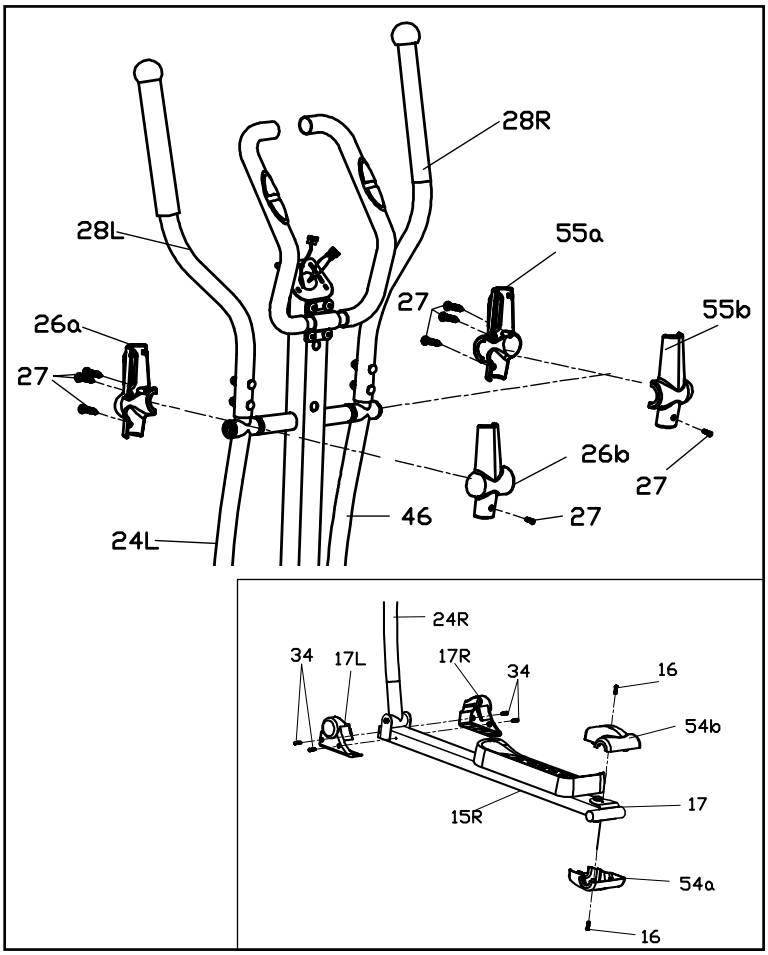
PUNTO 5

1. Far passare il cavo del sensore delle pulsazioni (43) dal foro del manubrio (46) e poi fuori dal foro della staffa computer. Come indicato nella foto.
2. Serrare il manubrio fisso (42) al montante del manubrio (46) con vite a brugola M8X16 (45) e rondella a molla (44).



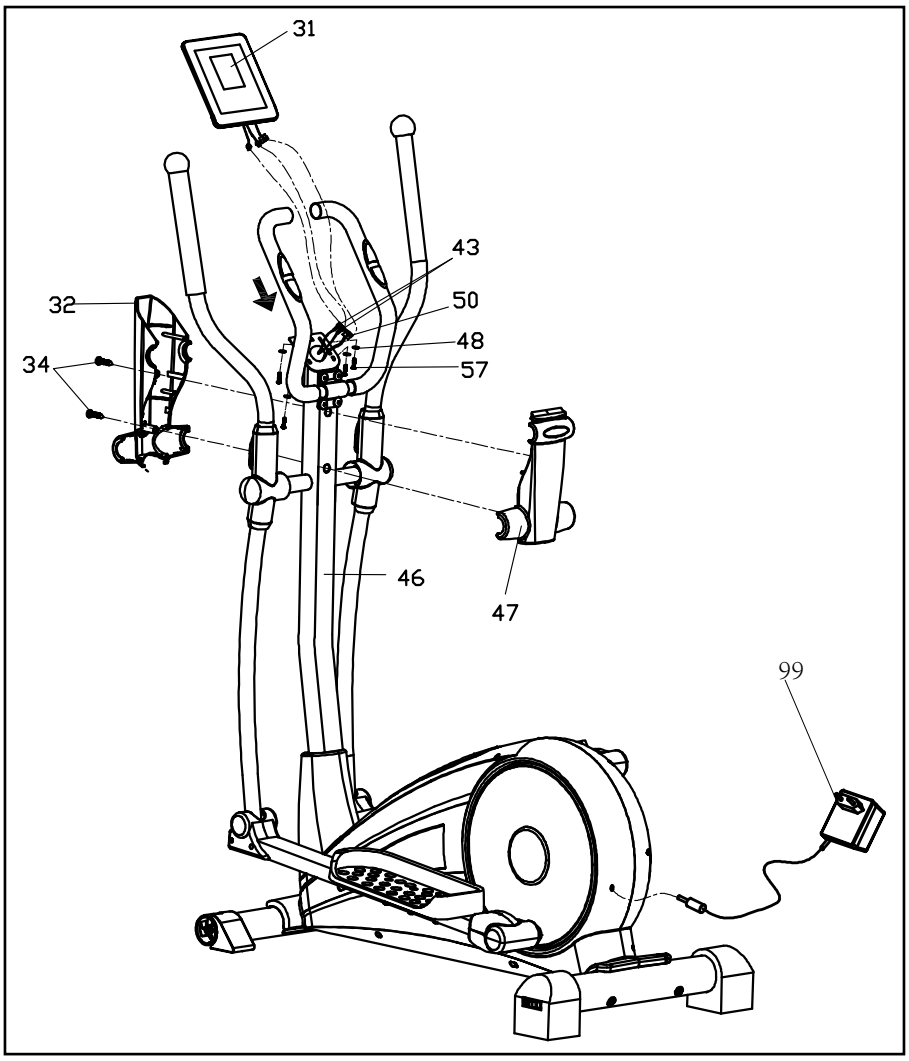
PUNTO 6

1. Fissare la parte del raccordo del manubrio destro e sinistro (28L/R) e il tubo oscillante destro e sinistro (24L/R) con la protezione (26a/b), la protezione (55a/b), quindi serrarle con le viti ST3.5X10 (27).
2. Fissare le protezioni (17L/R) ai supporti per i pedali sinistro e destro (15L/R) con le viti ST4.2X18 (34).
3. Fissare le protezioni (54a/b) al raccordo a tubo per pedale sinistro e destro (39L/R) con le viti M5x10 (16).



PUNTO 7

1. Connettere il cavo di collegamento (50) e il cavo del sensore delle pulsazioni (43) ai cavi del computer (31), quindi alla relativa staffa sul montante del manubrio (46) e infine serrare il computer con le viti M4X12 (57) e le rondelle piatte D5 (48).
2. Serrare la protezione (32/47) al manubrio (46) con le viti ST4.2X18 (34).
Nota: Prima di serrare la protezione (34), spostare il cavo di collegamento (50) e il cavo delle pulsazioni (43) dal foro presente sul montate del manubrio (46) per evitare che il cavo rimanga bloccato dalla vite (34).
3. Inserire un lato del cavo (58) nella parte posteriore dell'ellittica, e l'altra estremità nella presa di alimentazione.



Adesso, l'attrezzo è pronto per iniziare l'allenamento.

UTILIZZO DELL'ELLITTICA

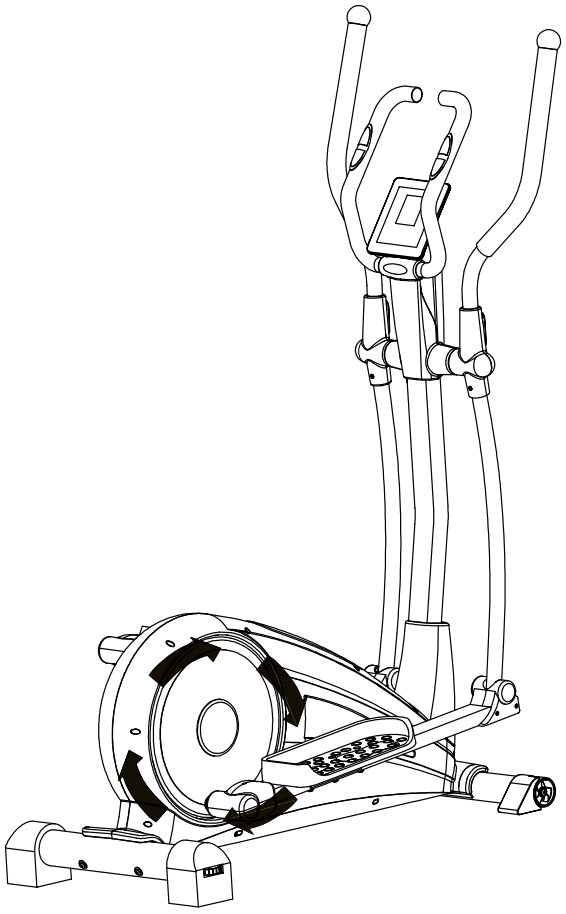
ALLENARSI CON L'ELLITTICA

Per salire sull'ellittica, afferrare le impugnature superiori e posare un piede sul pedale che si trova nella posizione più bassa. Quindi, posare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a farli ruotare in modo fluido.

Nota: i dischi dei pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si raccomanda di fare girare i pedali nella direzione indicata dalla freccia. Tuttavia, se si desidera cambiare, è possibile ruotarli nella direzione opposta.

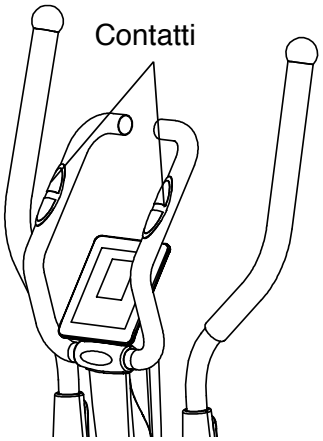
Le impugnature sono progettate per allenare anche la parte superiore del corpo. Durante l'allenamento, spingere e tirare le impugnature per fare lavorare braccia, spalle e schiena. Per concentrare l'allenamento sulla parte inferiore del corpo, afferrare le impugnature senza spingerle o tirarle.

Per scendere dall'ellittica, attendere l'arresto completo dei pedali. Nota: l'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Quando i pedali sono fermi, togliere per primo il piede sul pedale più alto. Quindi, togliere il piede dal pedale più basso.



DESIDERATO, MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore per il rilevamento delle pulsazioni palmare o il sensore toracico.
Nota: se si utilizzano contemporaneamente il sensore per il rilevamento delle pulsazioni palmare e il sensore toracico, la console non visualizzerà la frequenza cardiaca con precisione. Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore per il rilevamento delle pulsazioni palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore per il rilevamento delle pulsazioni palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.



Al termine dell'allenamento

Se i pedali restano immobili per alcuni minuti e non viene premuto alcun pulsante, la console si spegne e il display viene azzerato.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Ispezionare e serrare regolarmente tutti i componenti.

Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

Per la pulizia dell'attrezzo, utilizzare un panno umido con una piccola quantità di detergente delicato.

Importante: per evitare danni, tenere la console lontana da liquidi e al riparo della luce solare diretta.

FUNZIONI DELLA CONSOLE

Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.
La console ha un grande schermo touch che mostra le seguenti informazioni:
Speed (velocità) - Indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).
Time (tempo) - Mostra il tempo trascorso.
Nota: selezionando uno dei programmi di allenamento, il display mostrerà il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso.
Distance (distanza) - Indica la distanza percorsa in giri totali.
Calories (calorie) - Indica il numero approssimativo di calorie bruciate.
Pulse (pulsazioni) - Mostra la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore per il rilevamento delle pulsazioni palmare.
Watts - Indica i watt sviluppati durante l'allenamento.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

Accertarsi che il cavo adattatore sia inserito nell'alimentazione. (vedere pagina 8 COME COLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE). Rimuovere l'eventuale pellicola di plastica trasparente dalla parte anteriore della console.

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Premere i tasti dello schermo touch.

ENTER
Premere ENTER, per confermare i dati.

UP e DOWN
Premendo questi tasti, è possibile aumentare o diminuire il valore durante la preimpostazione o regolare la resistenza.

START/STOP
Premere questo tasto per l'avvio rapido. Il conteggio sulla console inizierà da 0.

RECOVERY
Premere questo tasto per utilizzare il test di recupero delle pulsazioni (disponibile solo al termine del programma).

3. Iniziare a pedalare e seguire l'andamento sul display.

Durante l'allenamento, la console indica la modalità selezionata.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console si spegnerà.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

UTILIZZO DEL TEST DI RECUPERO DELLE PULSAZIONI

Questa funzione permette di monitorare la condizione di recupero delle pulsazioni su una scala da 1.0 a 6.0, dove 1.0 corrisponde a un recupero ottimale e 6.0 a un recupero difficoltoso, con incrementi di 0.1. Per ottenere una valutazione corretta, il test va eseguito immediatamente al termine dell'allenamento, premendo "TEST RECOVERY" e quindi interrompendo l'allenamento. Dopo aver premuto il pulsante, applicare correttamente il sensore della frequenza cardiaca. Il test dura 1 minuto e il risultato viene visualizzato sul display. Qualora il computer non riuscisse a rilevare la frequenza cardiaca, il test di recupero delle pulsazioni non si attiverà premendo "TEST RECOVERY". Durante il test, premere "TEST RECOVERY" per uscire dal test e terminare l'allenamento.

UTILIZZO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

2. Selezionare il programma manuale.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
altrimenti, premere ENTER per 3 secondi; in questo modo il computer procede al reset.
Quando MANUAL lampeggia, premere ENTER per selezionare questa modalità.

3. Inserimento dei dati personali.

"Time" lampeggia, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore e premere ENTER.
"Distance" lampeggia, impostare il valore nello stesso modo e premere enter per confermare. Stessa procedura per "Calories" e infine premere START / STOP per avviare il programma.
Per un avvio rapido, premere il tasto "Quick start" e iniziare a pedalare.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. Vi sono sedici livelli di resistenza. Nota: Dopo aver premuto i tasti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.

La console indica il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Selezionando un programma di allenamento, il display mostra il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso. Sono inoltre indicati la velocità di pedalata (in giri/min), le calorie e i grassi bruciati, nonché la frequenza cardiaca, se si utilizza il sensore per il rilevamento delle pulsazioni palmare.

6. Se si desidera, è possibile misurare la frequenza cardiaca.

Consultare a pagina 8 la sezione COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

7. Al termine dell'allenamento la console passa automaticamente in modalità di sospensione.

Se i pedali restano fermi per alcuni secondi, la console passa in modalità di sospensione. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, la temperatura viene visualizzata sul display e la console si spegne automaticamente.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

2. Seleziona un programma.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
Premere Up o DOWN per selezionare il programma in base ai propri obiettivi e al profilo visualizzato sul display. Premere ENTER per confermare.

Nota: I programmi 2, 3, 4, 6 e 7 sono programmi di Performance e i programmi 1, 5, 8, 9 e 10 sono programmi di Resistenza.
Consultare un allenatore per ricevere maggiori informazioni sulla selezione e l'utilizzo di un programma.

Il profilo lampeggia sul display.

3. Inserimento dei dati personali.

A questo punto sarà possibile scegliere l'obiettivo dell'allenamento: tempo, distanza e calorie. Selezionare i dati con UP e DOWN e quindi premere ENTER. Stessa procedura per "Distance" e "Calories". Infine premere START / STOP per avviare il programma. Per un avvio rapido, premere il tasto "Quick start" e iniziare a pedalare.

4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. Vi sono sedici livelli di resistenza. Nota: Dopo aver premuto i tasti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano fermi per alcuni secondi, la console si spegne.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

PROGRAMMA WATT

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

2. Seleziona un programma Watt.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
Premere Up o DOWN per selezionare il programma WATT. WATT lampeggia sul display. Premere ENTER per confermare.

3. Inserimento dei dati personali.

A questo punto sarà possibile scegliere l'obiettivo dell'allenamento: tempo, distanza e calorie. Selezionare i dati con UP e DOWN e quindi premere ENTER. Stessa procedura per "Distance" e "Calories" e WATT. Infine premere START / STOP per avviare il programma.

NOTA: Poiché il programma si basa sulla propria velocità, è possibile modificare la resistenza dei pedali secondo il valore desiderato.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano fermi per alcuni secondi, la console si spegne.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

2. Seleziona un programma Frequenza cardiaca.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.

Premere Up o DOWN per selezionare il programma Frequenza cardiaca (Heart Rate). HR lampeggia sul display. Premere ENTER per confermare.

Premere UP e DOWN per scegliere l'obiettivo di frequenza cardiaca (55%, 75% o 90% della propria massima frequenza cardiaca o del preciso obiettivo TARGET HR)
Il controllo della frequenza cardiaca è calcolato come segue: 220 - l'età. Ad esempio, per un soggetto di 35 anni: 220-35 = 185 pulsazioni/min.

3. Inserimento dei dati personali.

A questo punto sarà possibile scegliere l'obiettivo dell'allenamento: tempo, distanza e calorie.
Selezionare i dati con UP e DOWN e quindi premere ENTER. Stessa procedura per "Distance" e "Calories" ed età (AGE). Infine premere START / STOP per avviare il programma.
Nota: Fare attenzione ad inserire correttamente l'età ai fini del corretto calcolo della % della frequenza cardiaca massima.
Durante il programma di controllo della frequenza cardiaca non è possibile modificare la resistenza, il cui livello cambia automaticamente forzandovi a raggiungere l'obiettivo di frequenza cardiaca.
Nota: Occorre tenere le mani sui contatti.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console si spegnerà. Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

2. Seleziona un programma personalizzato.

All'accensione della console, la parola MANUAL lampeggia sul display.
Premere Up o DOWN per selezionare il programma personalizzato desiderato. Premere ENTER per confermare.

3. Inserire i dati personali.

"Time" lampeggia, utilizzare UP e DOWN per selezionare il valore e premere ENTER. "Distance" lampeggia, impostare il valore nello stesso modo e premere enter per confermare. Stessa procedura per "Calories".
L'utente adesso è libero di modificare i valori di resistenza, tra i 16 disponibili. Questo profilo sarà salvato nella console dopo l'impostazione. Una volta selezionato il programma e aver premuto il tasto ENTER, la prima colonna inizia a lampeggiare ed è possibile premere UP e DOWN per aumentare o diminuire i valori e creare il proprio profilo. Premere ENTER per confermare il valore.
L'utente sarà poi in grado di rettificare i valori per la seconda colonna, e così via. Ripetere l'operazione per le 10 colonne. Infine, premere START/STOP per iniziare.

4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console si spegnerà.
Al termine di un programma, l'attrezzo emette un suono e il programma lampeggia.

TEST DELLA MASSA GRASSA CORPOREA

1. Accendere la console.

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

2. Selezionare il test per la massa grassa corporea (body Fat Test).

Premere UP e DOWN per selezionare il programma Massa grassa corporea (FAT). Attendere fino a quando la parola FAT inizia a lampeggiare. Premere ENTER per confermare. Si tratta di un test speciale studiato per calcolare la percentuale di massa grassa corporea (FAT%), il metabolismo basale (BMR), l'indice di massa corporea (BMI) per poi fornire una tipologia fisica (body Type).

3. Inserimento dei dati personali.

L'altezza lampeggia, impostare il valore con il tasto Up e Down quindi confermare con ENTER.
Impostare nello stesso modo il valore di peso, età, sesso (WEIGTH, AGE, SEX) e confermare ogni volta con ENTER.
Infine, premere ST/SP per iniziare il calcolo.
Durante la misura della massa grassa, posizionare entrambi i palmi delle mani sui contatti. I risultati del test sono:
FAT% (Grasso %): La massa grassa corporea totale del vostro corpo misurata in percentuale
Il BMR (metabolismo basale) è l'energia (misurata in calorie) consumata dal corpo a riposo per mantenere le normali funzioni corporee.
BMI: significa indice di massa corporea, ed è un valore utilizzato per modellare il corpo.
Durante la misura della massa grassa corporea, se i palmi delle mani non sono bene a contatto con il sensore per il rilevamento delle pulsazioni, il computer non riceve alcun segnale e visualizza ERROR2. Premere START/STOP per riprovare.
Durante il test, non è possibile abbandonare il test premendo un tasto. Al termine del test, premere UP, DOWN per uscire dal programma di misurazione della massa grassa corporea e passare ad un altro programma.

Forma del corpo / Età/Sesso / Grasso %	Magro	In salute	Corpulento	Sovrappeso	Obeso
	BODY 1	BODY 2	BODY 3	BODY 4	BODY 5
Maschio/≤30 anni	<14%	14%～20%	20.1%～25%	25.1%～35%	>35%
Maschio/>30 anni	<17%	17%～23%	23.1%～28%	28.1%～38%	>38%
Femmina/≤30 anni	<17%	17%～24%	24.1%～30%	30.1%～40%	>40%
Femmina/>30 anni	<20%	20%～27%	27.1%～33%	33.1%～43%	>43%

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA:

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico. Per ottenere risultati ottimali, sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	❤
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare i grassi più velocemente e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi - Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento, per produrre energia, il corpo utilizza i carboidrati. Solo dopo i primi minuti di allenamento, il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare i grassi più velocemente, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico - Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento - Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea e la frequenza cardiaca e accelera la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizi nella zona di allenamento - Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della propria zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di
20 minuti.) Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero - Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera, è possibile effettuare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei principali esercizi di stretching è mostrata a destra.
Eseguire gli esercizi lentamente e senza molleggiare.

1. Allungamento con gambe unite.

Mettersi in piedi con le gambe leggermente piegate e flettere il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle cercando di avvicinare il più possibile le dita alle punte dei piedi. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere tre volte. Zone interessate: polpacci, parte posteriore del ginocchio e schiena.

2. Allungamento dei polpacci.

Sedersi con una gamba tesa in avanti. Piegare l'altra gamba appoggiando la pianta del piede contro l'interno coscia della gamba tesa. Flettere il busto in avanti cercando di toccare la punta del piede. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: polpaccio, parte inferiore della schiena e regione inguinale.

3. Allungamento del polpaccio e del tendine d'Achille.

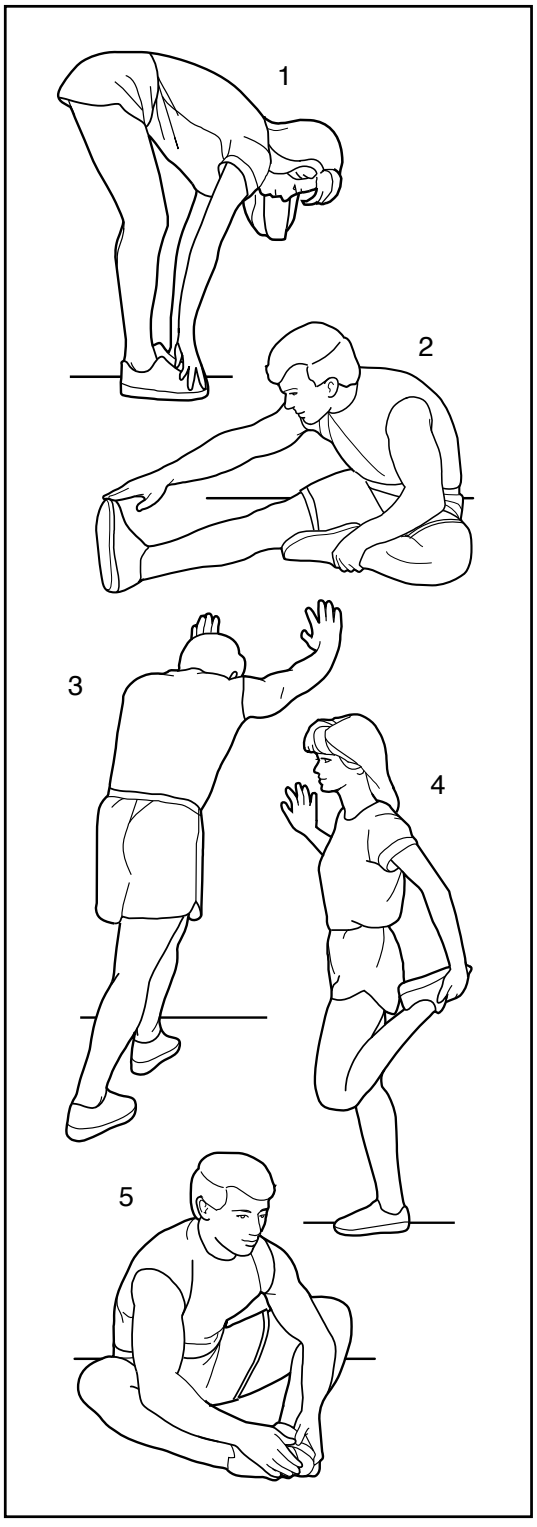
Tenendo un piede davanti all'altro, flettersi in avanti e appoggiare le mani contro una parete. Tenere la gamba indietro tesa e il piede indietro aderente al pavimento. Flettere la gamba avanti, protendersi in avanti e spostare il bacino contro la parete. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per allungare ulteriormente i tendini d'Achille, piegare anche la gamba indietro. Zone interessate: polpacci, tendini d'Achille e caviglie.

4. Allungamento dei quadricipiti.

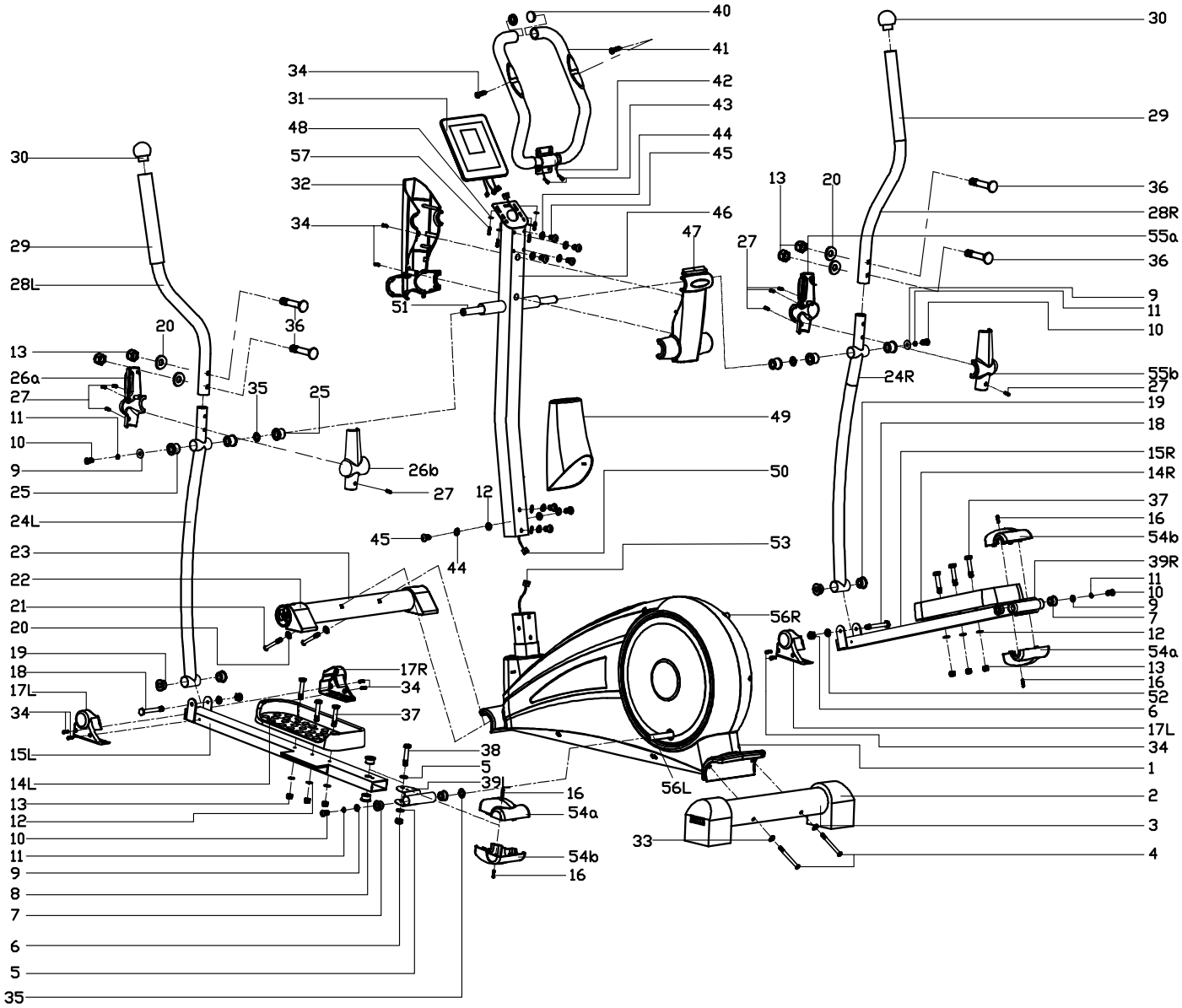
Mantenendo l'equilibrio appoggiandosi con una mano contro il muro, afferrare un piede da dietro con l'altra mano. Avvicinare il più possibile il tallone ai glutei. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.

5. Allungamento dell'interno coscia.

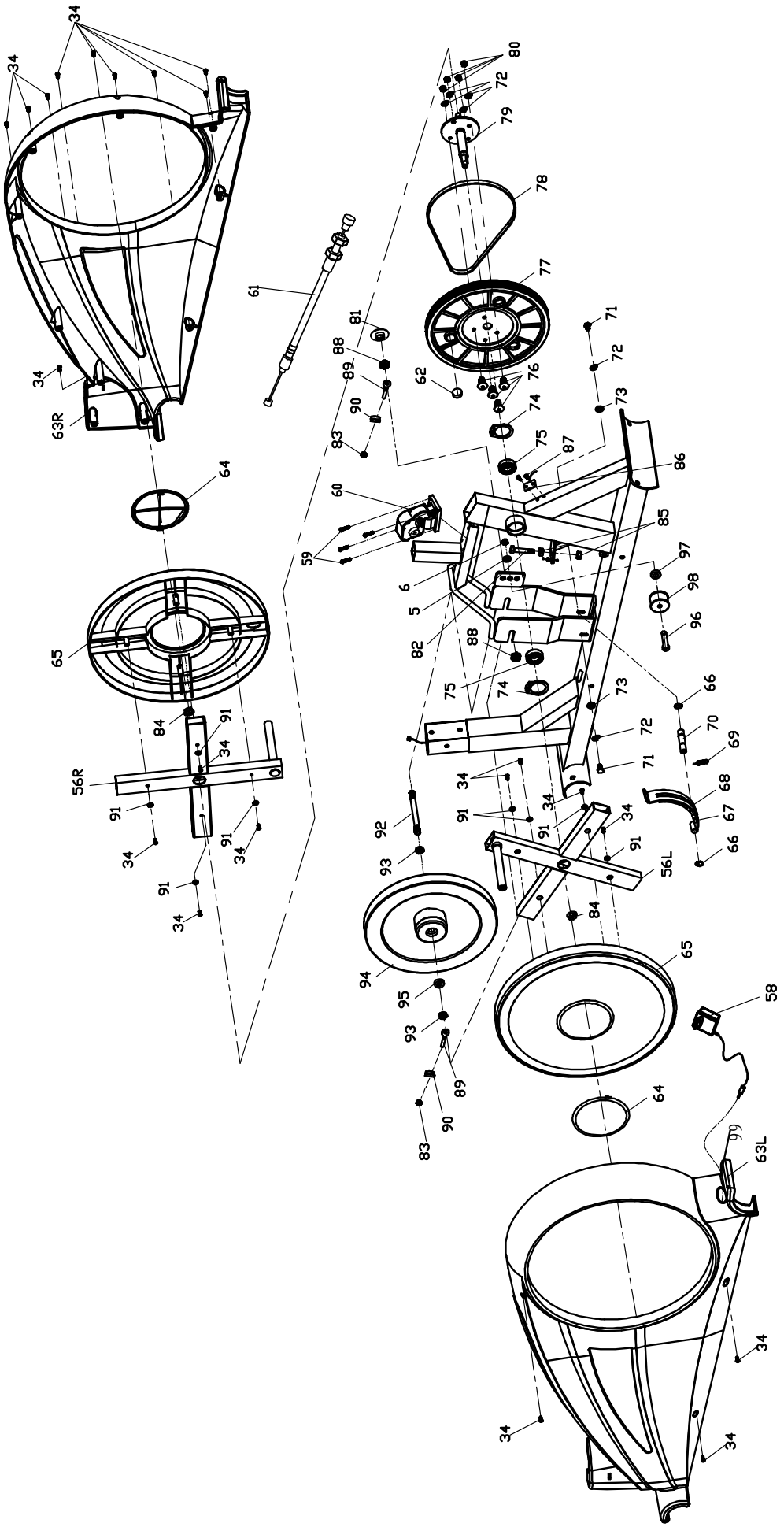
Sedersi con le ginocchia rivolte verso l'esterno, appoggiando le piante dei piedi una contro l'altra. Tirare i piedi il più possibile verso l'inguine. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere tre volte. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.



ESPLOSO - Modello n. PFIVEL85712.1 parte 1



ESPLOSO - Modello n. PFIVEL85712.1 parte 2



ELENCO DEI PEZZI - Modello n. PFIVEL85712.1

Articolo	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Cappuccio	2
3	Tubo inferiore posteriore	1
4	Vite a brugola M8x90	2
5	Rondella piatta D10×Ø20×2	5
6	Dado nylon M10	5
7	Boccola in plastica Ø28×16×Ø16.1	4
8	Boccola Ø18×Ø10×11	4
9	Rondella a D Ø28×Ø16.2×14×B5	4
10	Vite a brugola M10X20	4
11	Rondella a molla d10	4
12	Rondella piatta D8×Ø16×1.5	10
13	Dado di nylon M8	10
14	Pedale sinistra/destra	2
15	Supporto pedale sinistra/destra	2
16	Vite M5X10	4
17	Protezione	2Pr.
18	Bullone Ø12×M10×80	2
19	Boccola 3 Ø12×Ø32×15	4
20	Rondella D8×Ø19×1.5×R30	6
21	Vite a brugola M8x72	2
22	Cappuccio	2
23	Tubo inferiore anteriore	1
24	Tubo oscillante sinistra/destra	2
25	Boccola 4 (Ø16×Ø31×23)	6
26	Protezione	2
27	Vite ST3.5X10	8
28	Manubrio sinistro/destro	2
29	Manopola in schiuma	2
30	Cappuccio	2
31	Console	1
32	Protezione	1
33	Rondella d8×2×Ø25×R39	2
34	Vite ST4.2X18	33
35	Rondelle ondulate	4
36	Vite a testa rotonda M8×45	4
37	Bullone a testa esagonale M8×45	6
38	Bullone a testa esagonale M10×55	2
39	Raccordo tubo sinistro/destro	2
40	Cappuccio	2
41	Manopola in schiuma	2
42	Manubrio fisso	1
43	Cavo pulsazioni	2
44	Rondella a molla 8	8
45	Vite a brugola M8X16	8
46	Montante del manubrio	1
47	Protezione	1
48	Rondella piatta D5	4
49	Protezione	1

Articolo	Descrizione	Qtà
50	Cavo di collegamento	1
51	Asse lungo	1
52	Rondella piatta D12×Ø24×1.5	2
53	Cavo sensore	1
54	Protezione	4
55	Protezione	2
56	Pedivella sinistra/destra	2
57	Vite M4X12	4
58	Adattatore	1
59	Vite M4X18	4
60	Motorino	1
61	Cavo tensione	1
62	Magnete	1
63	Copertura per catena sinistro/destro	2
64	Coperchio disco	2
65	Disco	2
66	Rondelle a molla D12	2
67	Magnete	12
68	Piastra magnetica	1
69	Molla	1
70	Asse magnetico	1
71	Bullone a testa esagonale M6X15	2
72	Rondella a molla D6	6
73	Rondella piatta D6×Ø12×1.5	2
74	Rondella a molla D20	2
75	Cuscinetto	2
76	Vite a brugola M6X15	4
77	Puleggia cinghia	1
78	Cinghia	1
79	Raccordo asse ruota catena	1
80	Dado di nylon M6	4
81	Coperchio dado	1
82	Bullone a testa esagonale M5X60	1
83	Dado esagonale M6	2
84	Dado esagonale M10x1	2
85	Dado esagonale M5	2
86	Sensore	1
87	Vite ST3X10	2
88	Dado flangia M10×1.25	2
89	Vite cerniera M6×50	2
90	Asse a U	2
91	Rondella piatta d5×Ø12×1.5	8
92	Asse volano	1
93	Bullone M10×1	2
94	Volano	1
95	Manicotto D10×3	1
96	Bullone M10x40	1
97	Boccola distanziatore D10×Ø18×6	1
98	Ruota folle	1
99	Adattatore principale	1

Note:

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

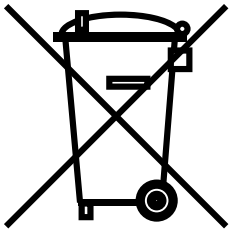
• modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);

• nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);

• numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.



SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni del prodotto (L x l x h): 130 x 67 x166 cm
Peso del prodotto: 44,1 Kg

Stampato in Cina © 2014 Icon Health & Fitness, Inc.